

영양표시

확인해보자! 영양표시!



영양정보 ①	
총 내용량당	총 내용량 420g 1,085kcal
	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 1,610mg	80%
탄수화물 224g	68%
당류 42g	
지방 11.9g	23%
트랜스지방 0g	
포화지방 0.7g	5%
콜레스테롤 35mg	12%
단백질 21g	38%

② ③

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

영양표시란?

가공식품에 들어 있는 영양소에 대한 정보를 제품 포장에 표시한것을 말해요.
영양표시를 통해서 제품에 들어 있는 영양성분과 함량을 알 수 있고
자신의 건강에 적합한 식품을 선택할 수 있어요.

체중에 관심이 많으면 열량, 당류가 있으면 당,
키가 크고 싶으면 칼슘, 혈압이 높으면 나트륨을 확인해요!

영양정보 확인하기

- 1 단계** 포장지 앞면의 총량은 총 내용량을 다 먹을 때의 열량이에요.
- 2 단계** 영양표시에서는 각 영양소마다 1회 제공량, g당 함량을 확인해요.
- 3 단계** 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal를 기준으로 얼마나 먹었는지 알 수 있어요.

고열량, 저영양식품 판별하기

